



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1/12 de la recette

Quantité Par Portion

Calories 30

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 23g **35%**

Lipides Saturée 10g **50%**

Cholestérol 55mg **18%**

Sodium 1340mg **56%**

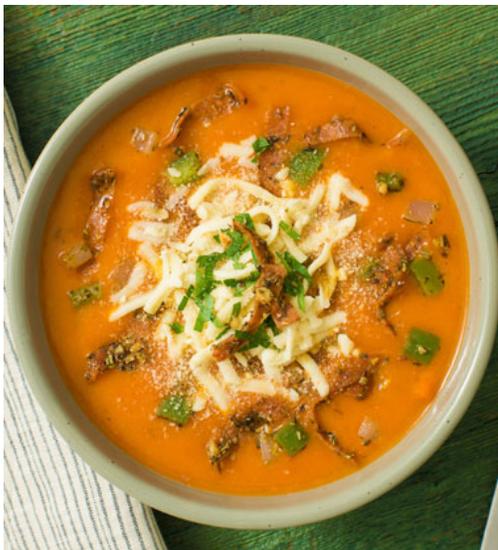
Glucides Totaux 21g **7%**

Fibre Alimentaire 3g **12%**

Protéine 11g **22%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
**NOT
AVAILABLE**

Portion
POUR 1/12 DE LA RECETTE

Difficulté
EASY

Rendements
12

INSTRUCTIONS

1. Préparer la soupe avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter le pepperoni, l'oignon, le poivron vert, l'ail et l'assaisonnement à l'italienne dans l'huile pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à être tendres.
3. Incorporer le mélange de pepperoni dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à bien chaud.



Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 2 c. à soupe (30 ml) de fromage mozzarella et 1 c. à thé (5 ml) de chapelure et de persil.